VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby®

momentos de partilha®

Receitas bem portuguesas para toda a família

Dobrada com feijão, pág 21
Sopa de Cebola com chouriço mouro, pág 22
Sopa de abóbora com feijão, pág 23

2010 UM ANO MAIS DOCE

Depois das festas apetece explorar receitas originais, mas igualmente saborosas. Venha daí...

IDEIAS PRÁTICAS PARA TODOS OS DIAS

- Croquetes de frango
- Pescada em cama de legumes com béchamel de laranja
- Tarte de esparregado
- Lasanha de beringela
- Empada de legumes e cevada...

Bacalhau com brôa pág. 25

CALDOS

Peixe e marisco, legumes ou carne

Faça você mesmo!

4 doces originais a não perder...

- Tartelete com chocolate e amêndoa
- Crumble de pêra
- Tarte de frutas
- Brigadeiro de colher

12

JANEIRO 2010
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Bimby

Chegou um novo acessório para a sua Bimby®

Saúde de Faca e Garfo é o novo site de culinária da Nestlé onde há um espaço exclusivamente dedicado às receitas oficiais Bimby®. Não perca mais tempo a pensar o que cozinhar porque todos os meses há receitas originais e saudáveis desenvolvidas pela Equipa Bimby®. A cozinha mais pequena do mundo está agora mais completa e os seus pratos vão ficar ainda mais deliciosos com a qualidade dos ingredientes Nestlé.

www.nestle.pt/cozinhar

Comer melhor em 2010

"Ano novo vida nova". O ditado é antigo mas continua a servir de mote aos dias que estamos a viver. Depois das festas de Natal e do *reveillon*, virado o calendário sobre o ano velho, todos nós fazemos votos de mudança. É assim ano após ano e os primeiros dias de Janeiro de 2010 não fogem à regra. Embuidos de um espírito de renovação, traçamos novas metas. Há quem aspire mudar de emprego ou fazer obras em casa. Outros querem aumentar a família ou passar a estar mais perto de quem mais gostam. Uma viagem, um curso ou uma melhor forma física são outros desejos possíveis de uma lista que nunca mais acaba.

E perante a necessidade de mudança o importante é dar sequência às intenções de cada um. Para quem a alimentação é um dos aspectos a corrigir, a Bimby quer continuar a afirmar-se como uma ajuda fundamental. E não apenas proporcionando-lhe novas receitas que podem dar origem a momentos de partilha entre amigos ou em família. É que a Bimby pode ter um papel decisivo na correcção de hábitos alimentares, apoiando essa sua vontade de começar a comer melhor. A par com a opinião de um especialista, o seu médico de família ou um nutricionista, a Bimby pode ajudá-lo a fazer uma alimentação mais variada, a respeitar a integridade dos alimentos e a recorrer ao vapor como processo de confecção mais saudável. Este investimento em si, na sua saúde e na qualidade de vida de toda a família, é a mudança que lhe propomos para 2010. Parece fácil e pouco ambicioso ? Talvez, mas todos sabemos como por vezes, com a azáfama do dia-a-dia, a determinação destes dias de Janeiro vai-se esmorecendo. Prometemos relembrar esse compromisso e contribuir para uma pequena-grande mudança na sua vida.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

A DELEGAÇÃO DO ALGARVE JÁ ESTÁ A FUNCIONAR EM PLENO

Livros, cursos de cozinha, novos acessórios e muito mais...Venha descobrir tudos o que as delegações Bimby têm para lhe oferecer. De Norte a Sul do país, de manhã à noite, estamos à sua espera.

SEDE
Rua Quinta do Paizinho
- Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Tel.: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 41

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias,
Lt. 4.25.01 A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Tel.: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Tel.:21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Tel.: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto
de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Tel.: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

SANTARÉM
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Tel.: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

PALHAIS | SUL DO TEJO
Quinta das Rebelas
Parque Industrial do Barreiro
Rua João Lino
Armazém 1N, Palhais
2830-222 Barreiro
Tel.: 21 214 71 20
Fax: 21 214 71 29

ALGARVE
E.N. 125
Quatro Estradas, Nº1
8125-204 Quarteira
Tel.: 28 200 22 70
Fax: 28 200 22 79

Legumes, peixe ou carne... Bons caldos sempre prontos.

Quem tem a necessidade de cozinhar todos os dias e aposta tudo no sabor dos seus pratos sabe como é importante fazer a diferença com um caldo. Em vez de os comprar comece a fazê-los na sua Bimby.

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Caldo de legumes

Aprox. 750 g

Dificuldade: Fácil

21 Min

Ingredientes:
50 g queijo parmesão cortado aos pedaços
200 g aipo
250 g cenoura
100 g cebola
100 g tomate
150 g courgette
1 dente de alho
50 g cogumelos frescos
30 g folhas de ervas frescas (manjericão, salsa, coentros, cebolinho)
1 folha de louro (opcional)
300 g sal grosso
30 g vinho branco
1 c. sopa de azeite

Preparação:
. Coloque o queijo no copo e rale **10 seg/vel 10**. Reserve.
. Coloque no copo os legumes cortados aos pedaços, as ervas e pique **10 seg/vel 7** e ajude com a espátula.
. Adicione a folha de louro, o sal, o vinho, o azeite e programe **20 min/Varoma/Vel 1**, substituindo o copo de medida pelo cesto.
. Retire a folha de louro e adicione o parmesão reservado. Coloque o copo de medida, bata **1 min** e vá **progressivamente** até à **vel 7**.
. Coloque num frasco hermético e deixe arrefecer. Conserve no frigorífico.

Dosagem: Use 1 c. chá (aprox. 1 cubo) por cada 500 g de água para fazer 500 g de caldo líquido.

Caldo de carne

Aprox. 750 g

Dificuldade: Fácil

21 Min

Ingredientes:
300 g carne de vaca cortada aos pedaços
s/ nervos e s/ gorduras
300 g legumes variados cortados aos pedaços (aipo, cenoura, cebola, alho, tomate)
20 g de folhas de ervas frescas (alecrim, salsa, coentros)
300 g sal grosso
30 g vinho tinto
1 folha de louro
1 cravo da índia

Preparação:
. Coloque no copo a carne aos pedaços e pique **10 seg/vel 7**. Retire e reserve.
. Introduza no copo os legumes, as ervas e pique **10 seg/vel 5**.
. Adicione a carne reservada, o vinho, a folha de louro, o cravo-da-índia e programe **20 min/Varoma/vel 1**, substitua o copo de medida pelo cesto.
. Retire a folha de louro. Coloque o copo de medida e bata **1 min** e vá **progressivamente** até à **vel 7**.
. Coloque num frasco hermético e deixe arrefecer. Conserve no frigorífico.

Dosagem: Use 1 c. chá (aprox. 1 cubo) por 500 g de água para obter 500 g de caldo.

Dica: Faça o caldo de galinha substituindo a carne de vaca por frango.

Caldo de peixe e marisco

Aprox. 750 g

Dificuldade: Fácil

21 Min

Ingredientes:
700 g peixe e mistura de marisco (pescada, marisco, camarão s/ casca, etc.)
300 g sal grosso

Preparação:
. Coloque no copo o peixe, o marisco limpo e escorrido e pique **30 seg/vel 7**.
. Adicione o sal e programe **20 min/100ºC/vel 1**, substitua o copo de medida pelo cesto.
. Retire o cesto, coloque o copo de medida e programe **1 min** e vá **progressivamente** até à **vel 7**.
. Coloque num frasco hermético e deixe arrefecer. Conserve no frigorífico.

Dosagem: Use 1 c. chá por cada 500 g de água para fazer 500 g de caldo líquido.

Cada um destes caldos pode ser preparado em pouco mais de 20 minutos e congelado para posteriores utilizações.

Comece a preparar os seus caldos em casa com os ingredientes à sua escolha, vai começar a poupar algum dinheiro.

Caldo de Legumes
De compra €1,49/80 g
Feito na Bimby €0,14/80 g
Poupa: €1,35 por caixa (cada 80g)

Caldo de Peixe
De compra €1,49/80 g
Feito na Bimby €0,55/80 g
Poupa: €0,94 por caixa (cada 80g)

Caldo de Carne
De compra €1,54/80 g
Feito na Bimby €0,25/80 g
Poupa: €1,29 por caixa (cada 80g)

Alimentos tipo "light"... Gato por lebre ou muita confusão?

São as meninas magríssimas das revistas, é a pressão para comer "saudável", são as embalagens apelativas... tudo nos sugere o consumo "light". Mas será que vale mesmo a pena ou trata-se sobretudo de markerting?

DRA. **LILIA AMARAL** | MICROBIOLOGISTA

Manter um corpo elegante e fazer uma alimentação equilibrada, passa pelas compras que fazemos no supermercado. Por outro lado, a obesidade é o grande problema do séc. XXI e a ingestão excessiva e regular de gorduras e açúcares é um factor de risco para o desenvolvimento de patologias cardiovasculares e de todo um conjunto de doenças ditas "de civilização".

Respondendo a estas preocupações, a indústria tem vindo a lançar produtos chamados "light". E há várias formas de reduzir o aporte calórico dum alimento, desde substituir parte dos açúcares por edulcorantes, substituir as gorduras de salsichas por amidos ou introduzir quantidades de água ou ar no produto original. É certo que a Indústria quer vender os seus produtos e que a economia de um país depende do sucesso das suas empresas. Mas quando isso passa por ludibriar os consumidores, o caso tende a mudar de figura. O problema põe-se quando as indicações dos rótulos nem sempre são esclarecedoras, e, à custa das nossas legítimas preocupações, podemos estar a comprar gato por lebre...

Saber o interpretar o rótulo de um produto alimentar pode evitar equívocos e ajudar a poupar algum dinheiro. Com maior ou menor inovação, ao nível de produtos alimentares, é melhor fazer uma alimentação variada e equilibrada do que cometer erros sistemáticos e tentar compensar depois com produtos *light*. Se formos rigorosos, com excepção de algumas situações específicas, ninguém precisa deles para nada. Pois, mas engordou uns dois quilitos no Natal e quer recuperar rapidamente a silhueta? Faça, então, uma dieta razoável durante um mês e, aí, os *light* podem ajudar! Mas verifique se vale mesmo a pena adquirir "aquele" produto, e compare com o do lado, porque surpresas não faltam!

"Rico em Cálcio", "Sem Colesterol" e outras ambiguidades...

Até há pouco tempo, em termos de rotulagem, podia dizer-se que a confusão era total. Tudo era "rico em" e outras afirmações similares, mas não havia nada que definisse o "quanto" era rico – por vezes era apenas "riquinho"... Há já alguns anos, esta vossa amiga, que se considera minimamente informada, deixou-se cair num desses alçapões. Consciente da importância do Cálcio para a saúde óssea, colocou no cesto do supermercado uma embalagem de leite "rico em cálcio". Só quando chegou a casa se lembrou – "E se isto é uma patranha?" Foi, então, ver o rótulo e constatou que comprara um leite com mais 7 por cento de Cálcio do que o leite normal e que pagara 30 por cento a mais pela "habilidade"...

Para poder utilizar a designação "light", um produto tem de reunir determinadas caracaterísticas, que nem sempre são fáceis de descodificar nos respectivos rótulos. Fique a saber mais e não se deixe cair em equívocos

Era uma situação comum... mas, a bem dos consumidores, já não é. Em 2006 foi aprovado um Regulamento Comunitário definindo esses conceitos (ver caixa). Se um bolo diz "Baixo teor de açúcar", então terá de ter menos de 30% de açúcar do que o bolo original. Assim, já nos entendemos! E quanto ao "Sem Colesterol" das tostas? Parece conveniente, não é verdade? Com certeza, mas a questão é outra – as tostas, como qualquer produto de origem vegetal, não têm colesterol, ou têm teores muito reduzidos. Quando o rótulo indicava, em grandes parangonas, que "aquelas tostas" não tinham colesterol, estava a sugerir que as outras tinham, tentando, assim, apresentar uma vantagem daquela marca em relação às outras. Na verdade, trata-se de uma característica comum a todos os produtos equiparados. Este tipo de indicações também passou a ser proibido.

Vamos olhar para os rissóis de camarão que compramos congelados. Será que nos saiu na rifa um daqueles rissóis em que o camarão se enganou, e, ou vai no rissol da frente ou vem no rissol de trás? Actualmente, sempre que determinado ingrediente é mencionado no rótulo ou sugerido por uma imagem, terá de indicar a quantidade incorporada no alimento. Assim, já poderá resolver a questão do camarão, comparando vários produtos. O mesmo se passa, por exemplo, se um iogurte tiver uma imagem de um kiwi – terá de indicar a quantidade incorporada. Pode ainda não estar tudo esclarecido, mas já se deu um grande passo. Todos nós temos o direito de saber o que comemos e o que na realidade estamos a pagar... e não embarcar às cegas nas ilusões do marketing! Por isso é importante saber descodificar o que vem no rótulo.

Informação nutricional. Por vezes, o rótulo indica também a percentagem de cada grupo de nutrientes - proteínas, hidratos de carbono, etc. Esta indicação é facultativa, mas muito útil para comparar produtos equivalentes. No entanto, se o rótulo contém uma alegação nutricional (mencionadas em caixa) ou outra que seja equivalente para o consumidor, torna-se obrigatória. Diz-se que o molho tem um teor reduzido em gorduras? Então terá de dizer que quantidade tem – doutro modo, ninguém se entendia!

O valor energético é também um aspecto muito importante e pode reservar-nos grandes surpresas... O caso do chocolate é paradigmático. Certos chocolates reduzem o teor de açúcares, mas, nesse caso, tendem a aumentar a quantidade de gordura. Tornam-se, portanto, mais calóricos do que a versão original. Quem diria!

Finalmente, temos de ter em consideração a questão da composição nutricional por dose. É uma informação com interesse prático porque se refere à quantidade que é normalmente consumida. Mas, como é evidente, só se podem comparar coisas que sejam comparáveis. E por vezes isso acaba por não acontecer, o que gera confusão na cabeça de qualquer consumidor. Vejamos, por exemplo, uma vulgar mistura de cacau para adicionar ao leite. A versão "original", referindo-se ao produto preparado, poderá indicar as calorias contidas num copo de leite ao qual foi adicionado uma colher de sopa de pó. Ao lado, a versão "aligeirada", refere as calorias mas numa chávena de leite magro e com uma colher de sobremesa de pó. Sendo menor essa quantidade de pó, num recipiente também ele mais pequeno e utilizando leite magro, é claro que o valor calórico, é menor. Está lá dito, é certo, mas é preciso estar muito atento a subtilezas destas... porque, que *las hay, las hay*!

A questão do "quanto" é outro aspecto a considerar em toda esta charada sobre a da quantidade de alimento que vai consumir – e isso é válido para os produtos *light* como para os que temos considerado como originais. No que respeita ao valor energético, as proteínas e os hidratos de carbono fornecem 4 calorias por grama; as gorduras, 9 cal/g e o álcool 7 cal/g. Apenas como referência, fique com a ideia de que um homem de estatura média, sedentário, precisará de 1800 a 2000 calorias por dia; uma mulher, nas mesmas circunstâncias, necessita de um pouco menos – 1600 ou 1700 calorias para se manter saudável durante 24 horas. E para ter noção, sobre aquilo que andamos a comer nas refeições do dia-a-dia, um *eclair* de chocolate com 150g fornece cerca de 570 calorias, e um bom prato de sopa de couve lombarda, com batata, cenoura e azeite, fornece umas 130 calorias (e ainda há quem diga que a sopa engorda!).

O que significa ser "Light"

Em supermercados, revistas ou suportes publicitários, já lemos dezenas de vezes a designação "light". Mas será que sabemos o que isso realmente significa? Fique a saber que, quando rótulo refere que o produto é *light*, isso representa que:

1. Tem menos 30% de **determinado nutriente** do que o mesmo produto na sua versão original. Por exemplo, um queijo terá menos 30% de gordura do que o mesmo queijo na versão que não apresenta a designação "light".

2. Tem menos 10% de **determinado micronutriente** do que o produto original (por exemplo, um café solúvel com menos 10% de cafeína).

3. Tem menos 25% de **sódio** do que o produto original (por exemplo, o fiambre). Em qualquer dos casos, terá de ser sempre indicado qual o nutriente que foi efectivamente reduzido (por exemplo, queijo light em gordura, café solúvel *light* em cafeina ou o fiambre *light* em sal).

Viver melhor...

Será que é mesmo light? Aprenda a descodificar...

Chocolate, maionese, açúcar, sumos e néctares são apenas alguns exemplos de produtos alimentares que passaram a ter versões light. Fomos analisar algumas embalagens e percebemos que podemos ser induzidos em erro. Em muitos casos, não se ganha nada por comprar essa opção. Venha daí!

Chocolate de culinária vs sem açúcar

- *Chocolate para culinária "original" – Por 100 g - 498 cal, 27 g de gordura*
- *Chocolate para culinária sem açúcares adicionados – Por 100g, 554 cal e 43 g de gordura*

A segunda verão é mais calórica porque tem mais gordura, ainda que não tenha açúcares de absorção rápida. Assim, se quer poupar calorias numa sobremesa, não é com o chocolate "aligeirado". Se é diabético e quer chocolate sem açúcares adicionados, também não é vantajoso aumentar o consumo de gorduras...

Maionese "original" vs maionese light

Neste caso, como em muitos outros, ficamos a saber que um dos produtos é light, mas não se diz em quê... Presume-se também que seja em gordura. À falta de outras indicações, partindo do princípio que é light em gordura, sabemos que terá menos 30% deste nutriente.

No entanto, encontram-se no mercado outras maioneses em que se indica o valor calórico duma colher de sopa do produto original e do produto light. Assim, já é possível comparar e ver se, de facto, se justifica!

Costuma ler os rótulos? Saiba interpretá-los...

Interpretar um rótulo, para o cidadão comum, não é tarefa fácil. Por vezes, parece que é preciso um doutoramento em "interpretação de rótulos"! Se tiver interesse no assunto, tome nota: Para começar, arranje um par de óculos... Em muitos casos as letras são tão pequenas que só à lupa se percebe o que lá está.

• **Lista de ingredientes** – É por onde devemos começar a análise de um rótulo. Indica os produtos que constam da composição do alimento e por ordem decrescente de quantidade. Pode acontecer que vá comprar um chocolate para adicionar ao leite do seu filho e que o primeiro ingrediente da lista seja o açúcar. **Portanto, fique a saber que o que vai utilizar é uma mistura que tem chocolate, mas que é maioritariamente constituída por açúcar**. Depois indicam-se os outros constituintes:

• **Proteínas** – Não são determinantes para a compra de bolachas, por exemplo, mas já o serão no caso de querer adquirir uma refeição congelada. Numa lasanha à bolonhesa, tão comum nos supermercados, vale a pena comparar as marcas.

• **Gorduras** – Verifique a quantidade e o tipo. **As saturadas e os ácidos gordos trans não nos fazem bem nenhum. As poli-insaturadas são saudáveis, mas não aguentam temperaturas elevadas, pelo que, na generalidade, não são adequadas para cozinhar.** Por vezes, o rótulo indica "gorduras vegetais hidrogenadas", em margarinas, por exemplo. Isso significa que o produto foi

Sumos light e néctares de fruta

Em princípio, um sumo light terá menos açúcar do que o original. Mas não pegue num sumo light automaticamente, na convicção de que vai poupar calorias. Esse sumo só terá menos açúcar do que o original, feito com o mesmo tipo de fruta, mas pode bem acontecer que seja até mais calórico do que um outro qualquer que está ao lado, sem ser light... E não associe o termo "néctar" de frutos a qualquer coisa obrigatoriamente muito boa.

Néctar de fruta é uma bebida preparada com sumo a que é adicionada água. Há, até, limites mínimos para a quantidade de sumo incorporado – 25% para o maracujá, 50% para o ananás, por exemplo. Além disso, pode ser adicionado a um néctar até 20% do seu peso em açúcar, ou seja, uma embalagem de 200 ml de néctar de fruta pode ter 40g de açúcar, o que equivale a 5 pacotes dos que se põem no café...

Açúcar light

Trata-se de uma mistura de açúcar e adoçante, em que o valor calórico é reduzido em 50% por substituição de metade do açúcar por um edulcorante. Pode ser um produto interessante quando se precisa de reduzir o aporte calórico. Mas pense também na quantidade de açúcar que vai utilizar. Vai adoçar o café? Um pacote de açúcar normal tem 8g, 32 calorias. Com um produto destes, igual quantidade fornece 16 calorias. Mas se o café vai acompanhar um daqueles bolos cheios de creme, como um eclair de chocolate (150g, 570 cal) poupar 16 calorias não faz muito sentido!

Outro aspecto a considerar é se este açúcar light suporta temperaturas elevadas de cozedura ou se deverá apenas ser utilizado a frio.

---

feito com óleos de origem vegetal, logo, mais saudáveis. Mas os óleos são líquidos e a margarina quer-se pastosa. Então, altera-se a molécula por introdução de hidrogénio e lá se vai a teoria do "saudável"... É que as gorduras hidrogenadas têm, no organismo, efeitos que podem equiparar-se ao das gorduras saturadas.

• **Hidratos de Carbono** – Inclui um grupo enorme de compostos, antes designados por "farináceos" (amidos), assim como açúcares, desde a sacarose (o açúcar do "açucareiro") a outros que existem nos alimentos, como a frutose, o açúcar da fruta. Pessoas saudáveis podem incluir na alimentação pequenas quantidades de sacarose, mas há casos, como a diabetes, em que esta é de evitar.

• **Fibras** **Não são absorvidas, portanto não têm calorias**, mas contribuem para o equilíbrio do organismo. Ajudam o funcionamento do intestino e contribuem para uma menor absorção de gorduras. **Em exagero podem provocar cólicas e mal-estar. Uma banal sopa de legumes é riquíssima em fibras.**

• **Corantes, conservantes, edulcorantes...** São indicados no fim, porque são incorporados em pequenas quantidades. Não se preocupe demasiado com isso. **Os aditivos utilizados são testados e consideram-se seguros. Poderá haver reacções alérgicas, mas estão identificados os principais alimentos que podem dar origem a estas situações.** Têm de estar mencionados no rótulo, mesmo que estejam presentes em baixa quantidade. Dum modo geral, os alimentos processados precisam de aditivos por razões de segurança alimentar e tecnológicas. Mas é também certo que, com os aditivos certos, se consegue fazer um pudim a partir de "quase nada" e mais uns pozinhos para dar cor, textura e algum sabor...

De que falamos, afinal?

Actualmente, estão definidas as alegações que os rótulos podem conter, considerando-se também aquelas que tenham o mesmo significado para o consumidor (para os mais curiosos, Regulamento (CE) nº 1924/2006). O valor calórico está indicado em quilocalorias, ainda que, correntemente, a linguagem da alimentação refira só "calorias". Fique a saber o significado de cada uma...

Baixo valor energético: Menos de 40 Kca/100 g para os sólidos ou menos do que 20 kcal/100 ml para os líquidos.

Valor energético reduzido: Redução de, pelo menos, 30%.

Sem valor energético: Menos que 4 kcal /100 ml.

Baixo teor de gordura: Menos de 3 g de gordura/100 g para os sólidos ou menos do que 1,5 g de gordura/100 ml para os líquidos. Caso especial do leite meio gordo - 1,8 g de gordura/ 100 ml

Sem gordura: Menos do que 0,5 g de gordura por 100 g ou por 100 ml. No entanto, são proibidas as menções do tipo «X % isento de gorduras».

Baixo teor de gordura saturada: Soma dos ácidos gordos saturados e dos ácidos gordos trans contidos no produto. Menor do que 1,5 g/100 g para os sólidos ou 0,75 g/100 ml para os líquidos. Em qualquer dos casos, a soma dos ácidos gordos saturados e dos ácidos gordos trans não pode fornecer mais de 10 % do valor energético.

Sem gordura saturada: Soma da gordura saturada e dos ácidos gordos trans menor do que 0,1 g de gordura saturada por 100 g ou por 100 ml.

Baixo teor de açucares: Menos do que 5 g de açúcares/100 g para os sólidos ou menos do que 2,5 g de açúcares/ 100 ml para líquidos.

Sem açúcares: Menos do que 0,5 g de açúcares por 100 g ou por 100 ml.

Sem adição de açúcares: Se o produto não contiver quaisquer monossacáridos ou dissacáridos adicionados, nem qualquer outro alimento utilizado pelas suas propriedades edulcorantes. Caso os açúcares estejam naturalmente presentes no alimento, o rótulo deve também ostentar a seguinte indicação: «Contém açúcares naturamente presentes".

Baixo teor de sódio/sal: Menos do que 0,12 g de sódio, ou o valor equivalente de sal,
por 100 g ou por 100 ml.

Muito baixo teor de sódio/sal: Menos do que 0,04 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g ou por 100 ml.

Sem sódio ou **Sem Sal:** Menos do que 0,005 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g.

Teor de (nome do nutriente) reduzido: A redução é, no mínimo, de 30 % em relação a um produto semelhante, com duas excepções: no caso de micronutrientes (nutrientes que entram em quantidades muito pequenas nos alimentos), a redução pode ser apenas de 10% e, no caso do sódio, 25%

Fraco/«Light»: Equivalente a Teor de (...) reduzido», indicando a que se refere essa redução - característica(s) que torna(m) o produto fraco ou «light».

Queijo, manteiga e algumas armadilhas "light"...

Num "passeio" por vários estabelecimentos, encontrámos produtos com algum interesse, mas também autênticas armadilhas para apanhar incautos, mesmo que o rótulo só diga verdades. Tudo depende de como se embrulha o presente! E constatámos que é extremamente difícil encontrar, lado a lado, o produto original e a versão *light,* o que permitiria comparar duma forma muito mais realista.

• **Queijo em triângulos** com 45% de gordura, e versão light com 11%. É uma grande redução, de facto. Considerando que se come um triângulo de cada vez, a poupança de gordura, na versão light, é de 7g, ou seja, 63 cal.

• **Manteiga** com 82% de gordura e versão *light* com 40%. Há uma redução da gordura para metade, útil para quem precisa de reduzir o consumo de gorduras

• **Bebida de cola** com 42 calorias/100ml, e versão *light,* sem açúcar, com 0.2 calorias Muito menos calórica!

• **Natas** com 30% de gordura e versão *light* com 15%. Vale a pena? Se for para adicionar uma ou duas colheres de sopa ao molho de um estufado para toda a família, não pense nisso, o ganho é insignificante. Mas se vai preparar uma sobremesa "à matador", daquelas que levam dois pacotes... aí já se justifica a *light*. Mas o resultado final pode não ser satisfatório.

• **Mistura com chocolate** para juntar ao leite com 394 cal/100 g e versão 0% com 324 cal/100g. Se encontrar um rótulo deste género, com um "zero" enorme, veja as letras pequeninas – O zero pode referir-se, apenas, ao açúcar adicionado, sendo o valor energético quase igual. Fazendo contas, se adicionar 15 g a um copo de leite, com a versão light poupa... 10 calorias!

• **Doce de tomate** com valor energético de 120 cal/100g, e versão "sem açúcar adicionado" com 230 cal/100g – não é engano, é assim mesmo, a versão original fornece o dobro das calorias. No caso de ser necessário evitar a ingestão de açúcares de absorção rápida, pode ser útil consumir a versão "sem açúcar adicionado". Se é só para manter a "linha", tenha em atenção que a menção "sem açúcar adicionado" não significa que o produto seja menos calórico!

Receitas

Janeiro 2010

COMEÇAR O ANO A COMER MELHOR...

Pense em si e na saúde da sua família. Comece hoje mesmo a fazer uma alimentação mais variada e divertida...

3 Doces suaves
Crumble de pêra
Tartelete com chocolate e amêndoa
Tarte de frutas

...e para as crianças
Brigadeiro de colher

Bimby a 100%
Caldo de legumes
Caldo de peixe e marisco
Caldo de carne

Menu Vegetariano
Bolinhos de cogumelos
Gelatina de fruta
Lasanha de beringela com soja

Passo a Passo
Croquetes de frango

Bimby à Portuguesa
Dobrada com feijão branco
Sopa de cebola com chouriço mouro
Papas de milho com nabiça
Sopa de abóbora com feijão
Favas no forno

Pratos de peixe
Migas com polvo
Bacalhau com broa
Pescada em cama de legumes com molho béchamel de laranja

Pratos Rápidos
Empada de cevada e legumes em camadas • Couve-flor gratinada • Enroladinhos de pizza • Arroz oriental com frango • Arroz com espinafres • Tarte de esparregado • Banana com merengue • Scones com passas

Bolinhos de cogumelos

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
30 g queijo
45 g manteiga
300 g cogumelos laminados
10 g vinho branco
4 ovos
50 g natas espessas
Sal e pimenta q.b.

Preparação:
. Coloque no copo o queijo e dê **2-3** golpes de **Turbo**. Retire e reserve.
. No copo coloque a manteiga e programe **3 min/100ºC/vel 1**.
. Junte os cogumelos e salteie **5 min/Varoma/vel**.
. Adicione o vinho e programe **10 min/100ºC/vel**. Retire e coe o caldo. Reserve.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Deite no copo o queijo reservado, os ovos, as natas, os temperos e bata **10 seg/vel 5**.
. Em formas individuais untadas distribua os cogumelos e deite o preparado. Coloque na Varoma.
. Deite no copo limpo 500 g água, coloque a Varoma e programe **20 min/Varoma/vel 2**.

6 PAX

38 Min

Dica: Pode regar os bolinhos com o caldo reservado. Pode utilizar formas para empadas untadas.

Gelatina de fruta

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a gelatina de pêra ou pêssego:
400 g pêra c/ casca e s/ caroço
60 g açúcar
Sumo de ½ limão
100 g água
1 c. sopa ágar-ágar

Preparação da gelatina de fruta:
. Coloque no copo a pêra ou pêssego, o açúcar, o sumo e triture **1,30 min/vel 9**.
. Junte a água e bata **10 seg/vel 9**. De seguida programe **5 min/Varoma/vel 2**.
. Adicione o ágar-ágar e bata **10 seg/vel 5**. Programe **5 min/100ºC/vel 2**. Coloque em frascos ou taças, deixe arrefecer e leve ao frigorífico.

Aprox. 4 x 140 g

12 Min

Dica: Pode fazer gelatina da fruta que desejar. Pode utilizar pêssego em calda.

Lasanha de beringela com soja

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
150 g soja em nacos
130 g mozzarella
2 beringelas grandes cortadas em lâminas finas
Sal q.b.
100 g cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
1 cenoura pequena
500 g tomate maduro s/ pele
80 g vinho branco
1 c. chá caldo de legumes feito na Bimby
1 c. chá orégãos

8 PAX

30 Min

Preparação:
. Numa taça coloque a soja com água para hidratar, durante cerca de 30 minutos.
. Deite no copo a mozzarella e dê **2-3** golpes de **Turbo.** Reserve.
. Utilize a Varoma para colocar a beringela polvilhada com sal para que escorra todo o líquido e reserve.
. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite, a cenoura, o tomate e pique **5 seg/vel 5**.
. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Incorpore o vinho, o caldo de legumes e programe **20 min/100ºC/vel 1**.
. Adicione a soja bem escorrida, os orégãos e triture **10 seg/vel 5**.
A seguir programe **5 min/100ºC/vel 2**.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Num pyrex coloque uma pequena camada do molho, disponha uma camada da beringela reservada. Repita este processo mais uma vez e termine com o molho. Espalhe a mozzarella reservada, polvilhe com orégãos e leve ao forno cerca de 25-30 minutos.

Dica: **Pode substituir a soja por seitan, e a mozzarella por tofu.**

Croquetes de frango
Tão simples e com tanto sabor

Há receitas que têm lugar em qualquer refeição ou mesmo numa ocasião fortuíta do dia. Em casa, no escritório ou num lanche de fim-de-semana, prove estes croquetes feitos por si...

Dificuldade: Média

Ingredientes:
1 cebola
3 dentes alho
2 cenouras médias
150 g tomate
50 g azeite
75 g bacon em cubos
1000 g peito de frango cortado em pedaços
1 c. chá caldo de galinha feito na bimby

Farinha de trigo q.b. p/ panar
2 ovos p/ panar
Pão ralado q.b. p/panar
Óleo q.b. p/ fritar

Ingredientes p/ o béchamel:
Leite q.b.
200 g farinha
Sal e noz-moscada q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, os alhos, as cenouras, o tomate, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. Junte o bacon e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Adicione o peito de frango, o caldo de galinha e programe **15 min/100ºC/ /vel** . Retire e escorra bem o molho com ajuda do cesto, reserve o molho.
. Deite no copo o frango e triture **10 seg/vel 8**. Retire para uma taça e reserve.
. Sem lavar o copo pese o molho reservado e adicione o leite até perfazer 600 g de líquido.
. Junte os restantes ingredientes para o béchamel e programe **6 min/90ºC/vel 4**.
. Incorpore o béchamel com o preparado reservado com a ajuda da espátula. Deixe arrefecer totalmente. Deite num saco de pasteleiro, corte a ponta no tamanho desejado.
. Faça rolos compridos sobre um tabuleiro com farinha de trigo. Corte-os do tamanho desejado e de seguida passe-os pelos ovos batidos e pão ralado. Leve a congelar.
. Frite em óleo abundante e quente. Acompanhe com salada e arroz.

Nota: **Devem ser fritos ainda congelados.**

Aprox. 40 UN

26 Min

1. Faça rolos sobre um tabuleiro com farinha de trigo.

2. Com uma faca, corte-os do tamanho desejado.

3. De seguida passe-os pelos ovos batidos e pão ralado.

Simples de preparar . Assim, vai pode ter uma refeição pronta sempre à mão.

Empada de cevada e legumes em camadas

Dificuldade: Média

Ingredientes:
80 g cevada descascada
1 receita de massa quebrada feita na Bimby
80 g castanhas
100 g cogumelos laminados
500 g abóbora cortada em pedaços
800 g água
Sal q.b.
200 g cebola
1 dente alho
30 g azeite
250 g queijo de barrar
250 g ricotta
Sumo de 1 limão
1 c. chá caldo legumes feito na Bimby
400 g espinafre descongelado e escorrido

1 gema de ovo p/ pincelar

8 PAX
25 Min

Preparação:
. Numa taça coloque a cevada de molho de um dia para o outro.
. Depois deste tempo, faça a massa quebrada conforme receita do livro Bimby Base. Reserve.
. Na Varoma coloque as castanhas e os cogumelos e no tabuleiro a abóbora.
. Coloque no copo a água, o sal, o cesto com a cevada, a Varoma e programe **20 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve.
. No copo limpo coloque a cebola, o alho, o azeite e pique **5 seg/vel 5** e com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Retire metade do refogado e envolva numa taça com a cevada, as castanhas e os cogumelos. Reserve.
. Aqueça o forno a 200ºC.
. Ao restante refogado do copo junte o queijo de barrar, a ricotta, o sumo, o caldo e programe **5 seg/vel 5**.
. Envolva metade deste preparado com a abóbora reservada. O restante misture com o espinafre. Reserve.
. Com a ajuda de um rolo estenda 2/3 da massa, forre o fundo e os lados de uma forma tipo bolo inglês ou uma tarteira.
. Na base coloque o recheio de espinafre, em cima deste coloque o preparado de cevada e termine com a abóbora.
. Estenda a restante massa e cubra a empada, una bem os bordos. Faça enfeites com as sobras da massa, pincele com a gema e leve ao forno cerca de 30-40 minutos ou até verificar que a massa esteja bem cozida.

Couve-flor gratinada

Dificuldade: Fácil

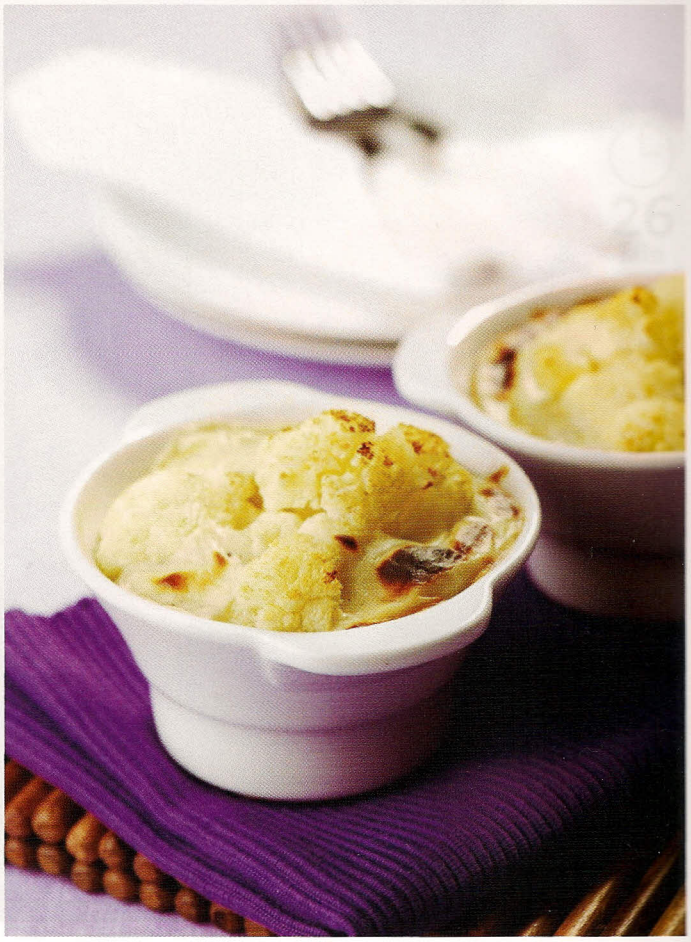
Receita da agente Margarida Freire de Andrade

Ingredientes:
500 g água
600 g couve-flor
Sal e pimenta q.b.
1 maçã reineta descascada e inteira

Ingredientes p/ o béchamel:
500 g leite
60 g farinha Espiga tipo 65
30 g manteiga
Sal, pimenta e noz-moscada q.b.
100 g queijo Roquefort cortado em pedaços

Preparação:
. Coloque no copo a água, a Varoma com a couve-flor salpicada com sal, a maçã e programe **20 min/Varoma/vel 2**.
No fim retire a couve-flor para um pyrex e reserve a maçã.
. Com o copo limpo coloque todos os ingredientes para o béchamel, excepto o queijo e programe **8 min/90ºC/vel 4**.
. Aqueça o forno a 200ºC.
. Junte o queijo, a maçã sem o caroço e triture **5 seg/vel 6**.
. Deite o béchamel por cima da couve-flor e leve ao forno para gratinar.

6 PAX
28 Min



Enroladinhos de pizza

Dificuldade: Fácil

Receitas do "Mundo de Receitas Bimby" – Isabel (Bebé)

Ingredientes p/ a massa:
200 g água
25 g azeite
1 c. chá sal
20 g fermento de padeiro fresco
370 g farinha Espiga tipo 65

Ingredientes p/ o recheio:
50 g cebola
80 g salame
80 g pimento vermelho cortado em tiras
80 g queijo em pedaços
40 g ketchup
30 g natas
1 c. chá ervas aromáticas
Sal e pimenta q.b.

Aprox. 18 UN

2 Min

Preparação da massa:
. Coloque no copo a água, o azeite, o sal, o fermento e programe **1,30 min/37ºC/vel 1**.
. Adicione a farinha e amasse **2 min/vel** . Retire e deixe a massa levedar cerca de 30 minutos.

Preparação do recheio:
. Coloque no copo a cebola, o salame, o pimento, o queijo e pique **5 seg/vel 5**.
. Junte os restantes ingredientes e misture **10 seg/vel 3**.
. Aqueça o forno a 200ºC.

. Numa superfície polvilhada com farinha e com a ajuda de um rolo estenda a massa em forma de rectângulo de aprox. 40x30 cm. Distribua por cima da massa o recheio. Enrole tipo torta e corte fatias de 2 cm de espessura. Coloque as fatias num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno cerca de 15-20 minutos.

Dica: **Pode substituir o fermento de padeiro fresco por ½ saqueta de fermento de padeiro seco, cerca de 5 g.**

Arroz oriental com frango

Dificuldade: Fácil

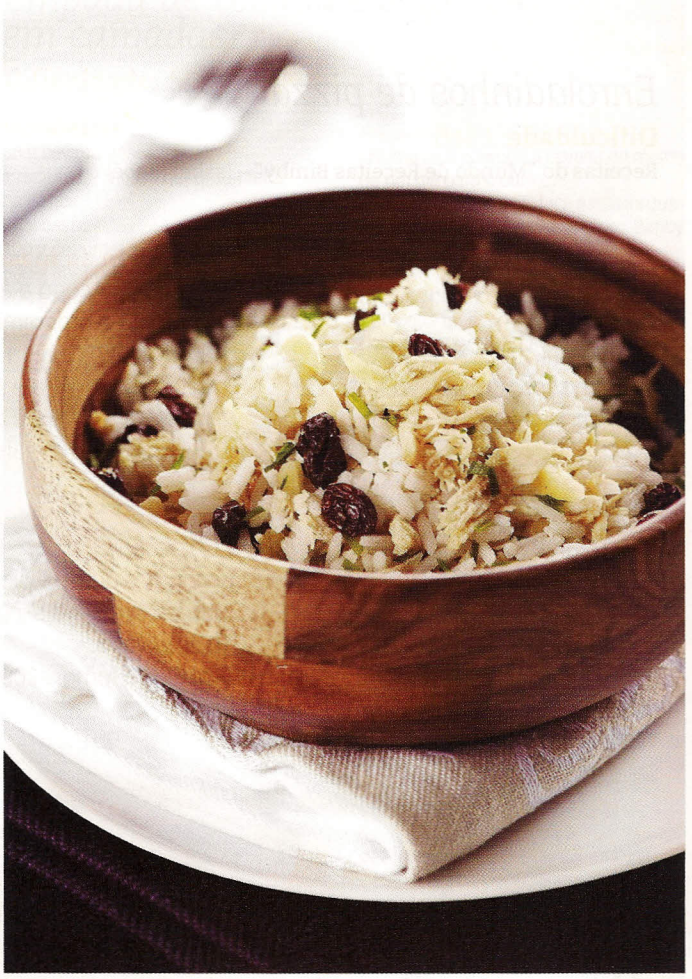
Ingredientes:
700 g água
Sal q.b.
300 g peito de frango s/pele e cortado em pedaços
300 g arroz agulha
1 cebola
1 dente de alho
30 g azeite
20 g margarina p/ culinária
100 g passas de uva
50 g amêndoas em palitos

Cebolinho q.b. picado p/ polvilhar

6 PAX
45 Min

Preparação:
. Coloque no copo a água, o sal, um fio de azeite, o cesto com o peito de frango e programe **20 min/100ºC/vel 3**. Retire, coe e reserve o caldo.
. Deite no copo o frango e desfie **3 seg/ ↶/vel 4**. Reserve.
. Pese o caldo e complete até perfazer 900 g de líquido, rectifique o sal, coloque o cesto com o arroz e programe **17 min/Varoma/vel 2**. Retire o arroz para uma taça e reserve.
. Deite no copo limpo a cebola, o alho, o azeite, a margarina e pique **5 seg/vel 5**.
. De seguida refogue **5 min/ Varoma/vel 1**. Junte o frango e programe **3 min/100ºC/↶/ vel ⫰**.
. Envolva no preparado as passas, as amêndoas e junte ao arroz reservado. Polvilhe com cebolinho e sirva de imediato.

Dica: **Pode fazer esta receita com sobras de arroz branco previamente aquecido.**



Arroz com espinafres

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
300 g arroz feito na Bimby
100 g cebola
1 dente de alho
30 g margarina p/ culinária
200 g espinafre, descongelado e escorrido
50 g natas

Preparação:
. Coza o arroz na Bimby conforme receita no Livro Bimby Base. Reserve.
. Coloque no copo limpo a cebola, o alho e pique **5 seg/vel 5**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo.
. Junte a margarina e programe **4 min/Varoma/vel 2**.
. Adicione o espinafre, as natas e programe **5 min/100ºC/vel 2**.
. Numa taça grande coloque o arroz reservado, deite o espinafre e envolva bem.
. Sirva de imediato.

6 PAX
29 Min

Dica: **Pode fazer esta receita com sobras de arroz branco previamente aquecido. Acompanhe com croquetes, rissóis, etc.**

Scones com passas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
150 g leite
150 g açúcar
100 g manteiga à temperatura ambiente
300 g farinha Branca de Neve p/ Pão de Brioche
1 ovo
1 gema
100 g passas de uva
1 pitada de sal

Aprox.
14 UN

15
Seg

Preparação:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo o leite, o açúcar, a manteiga e envolva **5 seg/vel 4**.
. Adicione os restantes ingredientes e misture **10 seg/vel 4**.
. Unte e polvilhe formas de queques. Deite o preparado nas formas.
. Leve ao forno cerca de 20-25 minutos.

Dica: **Pode utilizar formas de papel dentro das formas dos queques, deixando de ser necessário untar e polvilhar.**

Tarte de esparregado

Dificuldade: Média

Ingredientes:
250 g massa folhada feita na bimby
250 g mozzarella
2 dentes de alho
30 g azeite
400 g espinafre descongelado e escorrido
Sal q.b.
100 g leite
30 g farinha Espiga tipo 65
1 c. sopa de vinagre

Tomate cereja q.b. p/ decorar
Manjericão seco q.b. p/ polvilhar

8 PAX
10 Min

Preparação:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Faça massa folhada conforme receita do livro Bimby Base. Retire, estenda-a com ajuda de um rolo numa superfície polvilhada com farinha . Forre o fundo e os lados de uma tarteira de fundo removível. Com um garfo faça furos na base para que não empole e leve ao forno cerca de 15 minutos. Retire e reserve no cesto para escorrer.
. Coloque no copo a mozzarella e dê **2-3** golpes de **Turbo**. Retire e reserve.
. Deite no copo os alhos, o azeite e pique **5 seg/vel 5**. De seguida refogue **3 min/Varoma/vel 2**.
. Junte o espinafre, o sal e programe **4 min/Varoma/vel 1**.
. Adicione o leite, a farinha, o vinagre e envolva **10 seg/vel 5**.
. Programe **3 min/100ºC/vel 2**.
. Junte metade da mozzarella e envolva com a espátula. Deite sobre a base da tarte e distribua a restante mozzarella por cima do esparregado. Decore com o tomate cereja e polvilhe com manjericão. Leve ao forno para gratinar cerca de 15 minutos.

Banana com merengue

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
10 g margarina/ culinária
50 g açúcar
4 bananas médias cortadas em rodelas
200 g bolachas de aveia

Ingredientes p/ o recheio:
100 g leite condensado
20 g amido de milho
2 gemas
250 g leite

Ingredientes p/ a cobertura:
40 g açúcar
2 claras

8 PAX
15 Min

Preparação:
. Numa frigideira anti-aderente coloque a margarina e derreta. Junte o açúcar, envolva e coloque a banana. Deixe ferver cerca de 10 minutos envolvendo sempre.
. Num pyrex baixo espalhe as bolachas. Deite por cima a banana e reserve.

Preparação do recheio:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **12 min/90ºC/ vel 4**. Retire e deixe arrefecer.
. Aqueça o forno a 200 ºC.

Preparação da cobertura:
. Pese o açúcar e reserve.
. No copo limpo coloque a "borboleta", as claras e bata **2 min/37ºC/ vel 3 ½**.
. Programe **1 min/vel 3 ½**, deite o açúcar através do bocal da tampa.
. Espalhe o recheio reservado sobre a banana, distribua a cobertura por cima desta e leve ao forno até dourar.

Dobrada com feijão branco

Dificuldade: Média

Ingredientes:
500 g dobrada cortada em pedaços
700 g água
Sal q.b.
1 cebola
1 dente de alho
50 g azeite
1 folha de louro
100 g tomate em pedaços
160 g cenoura cortada às rodelas
200 g vinho branco
550 g feijão branco cozido
Salsa q.b. picada

Preparação:
. Coloque no copo a dobrada, a água, o sal e programe **30 min/Varoma/🔄/vel 🌡**. Retire e escorra bem.
. Deite no copo a cebola, o alho, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. Junte a folha de louro, o tomate e refogue **5 min/Varoma/🔄/vel 🌡**.
. Adicione a dobrada reservada, a cenoura, o vinho, a Varoma com o feijão e programe **15 min/Varoma/🔄/vel 🌡**.
. Retire para uma taça de servir, envolva a dobrada com o feijão e salpique com salsa.
. Sirva com arroz branco.

6 PAX

50 Min

Sopa de cebola com chouriço mouro

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
400 g cebola
cortada em pedaços
400 g batata
cortada em pedaços
900 g água
Sal q.b.
1 chouriço mouro
50 g arroz
Azeite q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, a batata, a água, o sal, a Varoma com o chouriço e programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve.
. Coloque o copo de medida, programe **1 min** e vá **progressivamente** até à **vel 7**.
. Adicione o arroz, o azeite envolva com a espátula e programe **10 min/100ºC/vel 2**.
. Sirva a sopa com rodelas de chouriço.

6 PAX

31 Min

Nota: Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, Vel 3,5,7. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar perigo de salpicos.

Dica: O chouriço mouro pode ser substituído por chouriço de carne. Pode substituir o arroz por massa tipo pevide.

Papas de milho com nabiça

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
3 dentes de alho
20 g azeite
1000 g água
1000 g nabiça
3 c. chá sal
100 g farinha de milho Espiga

Preparação:
. Coloque no copo os alhos, o azeite e pique **3 seg/vel 5**. Refogue **5 min/Varoma/vel** ⫝.
. Deite a água, 800 g de nabiça, o sal, a Varoma com a restante nabiça e programe **18 min/Varoma/** ↶**/vel** ⫝.
. Numa taça coloque a farinha, 4 conchas do caldo de cozedura da nabiça e misture bem.
. Incorpore no copo esta mistura, envolva com a ajuda da espátula e programe **7 min/ 100ºC/** ↶**/vel 2**, com o copo de medida.
. Sirva de imediato.

6 PAX

30 Min

Nota: Durante a cozedura final não retire o copo de medida, para evitar o perigo de salpicos.

Sopa de abóbora com feijão

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola média
30 g azeite
300 g batata cortada em pedaços
400 g abóbora cortada em pedaços
900 g água
Sal q.b.
200 g feijão manteiga cozido
50 g arroz

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Junte a batata, a abóbora, a água, o sal e programe **20 min/100ºC/↶/vel 1**.
. Adicione o feijão, o arroz e envolva com a espátula. Programe **10 min/100ºC/↶/vel 1**.

6 PAX

35 Min

Favas no forno

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola média
2 dentes de alho
50 g azeite
50 g bacon em cubos
1 lata pequena de tomate em pedaços
1 c. chá concentrado de tomate
800 g favas congeladas
100 g água
100 g vinho branco
1 pitada de açúcar
1 pitada canela em pó
1 c. chá orégãos
Sal q.b.

Coentros picados q.b.
Ovos p/ escalfar q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. Com ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo, adicione os restantes ingredientes, excepto os coentros e os ovos e programe **35 min/Varoma/↶/vel ⫝̸**.
. Envolva os coentros e deite num pyrex untado. Disponha os ovos e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 15 minutos.

6 PAX

35 Min

Pratos de peixe com sabores bem portugueses

Os dias de Inverno, pelo frio e chuva, sugerem refeições mais fortes para toda a família. Bacalhau, polvo, atum e pescada são os elementos centrais destas receitas que vêm a calhar nesta época do ano. Mais uma prova da versatilidade da Bimby, em quatro ideias que juntam a tradição e a modernidade na cozinha.

Migas com polvo

Dificuldade: Média

Ingredientes:

800 g polvo cortado em pedaços médios
100 g vinho tinto
1 cebola pequena
200 g nabiça
100 g feijão frade cozido
100 g arroz agulha
Sal q.b.
2 dentes de alho
40 g azeite
Farinha de trigo q.b. p/ panar
1 ovo p/ panar
Pão ralado q.b. p/ panar
Óleo q.b. p/ fritar

Preparação:

. Coloque no copo o polvo, o vinho, a cebola e programe **35 min/100ºC/↶/vel** 🜂. Retire, coe o caldo com ajuda do cesto e reserve.
. Na Varoma coloque a nabiça e o tabuleiro da Varoma com o feijão.
. Pese o caldo reservado e complete com água até perfazer 900 g de líquido. Coloque o cesto com o arroz, o sal, a Varoma e programe **17 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve.
. No copo limpo coloque os alhos, o azeite e pique **3 seg/vel 5**. De seguida refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
. Junte a nabiça, uma pitada de sal e salteie **5 min/100ºC/↶/vel** 🜂.
. Numa taça incorpore o arroz, o feijão e a nabiça. Envolva bem e reserve.
. Passe o polvo reservado pela farinha, o ovo batido, o pão ralado e frite em óleo quente.
. Sirva o polvo com o arroz.

Dica: **Pode substituir a nabiça por grelos.**

6 PAX

60 Min

Bacalhau com broa

Dificuldade: Fácil

Receita da Cliente Maria da Conceição Pedro

Ingredientes:

100 g broa de milho em pedaços
200 g cebola
3 dentes de alho
70 g azeite
400 g bacalhau demolhado e desfiado
1 lata grande grão de bico escorrido
400 g grelos descongelados e escorridos
Sal q.b.

6 PAX

18 Min

Preparação:

. Coloque no copo a broa e triture **10 seg/vel 4**. Retire e reserve.
. Deite no copo a cebola, 2 dentes de alho, 40 g azeite e pique **5 seg/vel 5**.
. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
. Junte o bacalhau e programe **5 min/Varoma/ /vel** .
. Num pyrex espalhe o grão, deite o bacalhau por cima e reserve.
. Coloque no copo o restante alho, 30 g azeite e pique **4 seg/vel 5**. De seguida refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
. Aqueça o forno a 200ºC.
. Incorpore os grelos, o sal e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
. Espalhe os grelos por cima do bacalhau e polvilhe com a broa reservada. Regue com um fio de azeite e leve ao forno para gratinar cerca de 15 minutos.

Dica: **Se preferir coza na Bimby a vapor os grelos frescos. Pode substituir os grelos por nabiças ou espinafres.**

Pescada em cama de legumes com béchamel de laranja

Dificuldade: Fácil

Receita do "Mundo de Receitas Bimby" – Susana Gomes (Gasparzinha)

Ingredientes:

500 g água
1 fio de azeite
6 lombos de pescada descongelados
Alho em pó q.b.
Sal e pimenta q.b.
200 g alho francês cortado em rodelas
150 g courgette laminada bem fina

Ingredientes p/ o béchamel:

80 g cebola
30 g margarina p/ culinária
15 g farinha
250 g sumo de laranja
Sal q.b.
6 folhas de manjericão fresco

Preparação:

. Coloque no copo a água, o azeite, a Varoma com os lombos temperados com o alho, sal e pimenta.
Programe **15 min/Varoma/vel 1**. Retire os lombos e reserve a água do copo.
. Unte com azeite o fundo de um pyrex, coloque o alho francês, a courgette, os lombos cortados em quartos e reserve.

Preparação do béchamel:

. Deite no copo a cebola e pique **5 seg/vel 5** e com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
. Junte a margarina e refogue **4 min/100ºC/vel 1**.
. Acrescente a farinha, 40 g da água da cozedura reservada, o sumo de laranja, o sal e programe **6 min/100ºC/vel 4**.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Junte as folhas de manjericão e bata **5 seg/vel 5**.
. Deite o béchamel por cima do peixe e leve ao forno cerca de 30 minutos.

Dica: **Pode substituir a os lombos de pescada por lombos de salmão.**

6 PAX

25 Min

Mais um segredo Branca de Neve

A BRANCA DE NEVE sabe como é delicioso um pão quentinho acabado de fazer e como todos lá em casa o adoram!

Agora pode fazer o seu próprio pão, de forma fácil e rápida, utilizando uma prática máquina de pão ou mesmo à mão segundo o método tradicional. As novas embalagens de 500g, com levedura incorporada, foram estudadas para que consiga sempre o melhor resultado, sem necessidade de pesar e sem desperdícios.

O segredo mais bem guardado da farinha agora para o melhor pão!

Pão Branco, de Sementes e de Brioche, para cada momento do seu dia com a qualidade e garantia BRANCA DE NEVE!

Descubra todas as receitas em www.lusitana.pt

BRANCA de NEVE

Crumble de pêra

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
100 g chocolate p/ culinária em pedaços
100 g sobras de pão em pedaços
100 g açúcar amarelo
90 g manteiga
40 g melaço de cana
6 pêras maduras cortadas em pedaços

6 PAX
10 Seg

Preparação:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo o chocolate e dê **2-3** golpes de **Turbo**.
. Junte o pão, o açúcar, a manteiga, o melaço de cana e programe **10 seg/vel 5**. Reserve.
. Num pyrex coloque a pêra, espalhe o preparado por cima. Leve ao forno cerca de 20 minutos.
. Sirva quente acompanhado com gelado de baunilha conforme a receita do livro Bimby Base.

Tarte de frutas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a massa:
100 g açúcar
Casca de ½ limão só a parte amarela
350 g farinha Espiga tipo 65
140 g banha
30 g água

Ingredientes p/ o recheio:
150 g açúcar
30 g manteiga
1 ½ c. chá canela em pó
450 g frutos vermelhos
1 maçã cortada em pedaços
1 pêra cortada em pedaços

8 PAX
45 Seg

Preparação da massa:
. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**. Retire e reserve 2 colheres de sopa para polvilhar no final.
. Junte a casca do limão e rale **5 seg/vel 9**.
. Incorpore os restantes ingredientes e misture **15 seg/vel 5**. Retire.
. Estenda entre 2 plásticos 2/3 da massa e forre o fundo e as laterais de uma tarteira de fundo removível de metal com aproximadamente 22-25 cm de diâmetro. Reserve a restante massa para cobrir.
. Aqueça o forno a 180ºC.

Preparação do recheio:
. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**.
. Junte a manteiga, a canela e misture **5 seg/vel 5**.
. Numa taça coloque os frutos vermelhos, a maçã, a pêra. Deite o preparado sobre o mesmo e envolva com a espátula. Distribua sobre a base da tarte. Estenda a restante massa e cubra a tarte, feche bem as bordas. Leve ao forno cerca de 35-40 minutos. Retire e deixe arrefecer.
. Sirva polvilhada com o açúcar em pó reservado.

Dica: **Se optar por usar frutos vermelhos congelados, deixe que descongele e escorra-os com ajuda do cesto.**

Tartelete com chocolate e amêndoa

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a massa:
130 g amêndoa
80 g açúcar
1 ovo médio
250 g farinha Espiga tipo 65
140 g manteiga

Ingredientes p/ o recheio:
100 g chocolate p/ culinária
80 g manteiga
100 g açúcar
1 ½ c. chá essência de baunilha
2 c. chá canela em pó
2 c. sopa farinha Espiga tipo 65
2 ovos

Ingredientes p/ a cobertura:
150 g chocolate p/ culinária
80 g natas

Preparação da massa:
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo a amêndoa e pulverize **5 seg/vel 9**. Retire e reserve.
. No copo coloque o açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**.
. Junte 50 g da amêndoa pulverizada reservada e os restantes ingredientes, programe **20 seg/vel 5**, ajudando com a espátula.
. Retire, forre o fundo e os lados de formas para tarteletes individuais ou uma tarteira de fundo removível. Leve ao forno cerca de 15-20 minutos.

Preparação do recheio:
. Coloque no copo o chocolate e dê **3** golpes de **Turbo**, programe **5 seg/vel 9**.
. Junte a manteiga, o açúcar, a essência de baunilha, a canela e programe **5 min/60ºC/vel 3**.
. Adicione a farinha, os ovos, a restante amêndoa reservada e programe **10 seg/vel 5**.
. Deite nas tarteletes e leve ao forno cerca de 20 minutos.

Preparação da cobertura:
. No copo limpo coloque o chocolate e dê **3** golpes de **Turbo**, junte as natas e programe **4 min/60ºC/vel 3**. Retire, deixe arrefecer e leve ao frigorífico.
. Na altura de servir, cubra as tarteletes com a cobertura reservada.

Aprox.
10 UN

10
Min

Brigadeiro de colher

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o brigadeiro branco:
100 g chocolate p/ culinária branco aos pedaços
1 lata de leite condensado
200 g natas

Ingredientes p/ o brigadeiro preto:
100 g chocolate p/ culinária aos pedaços
1 lata de leite condensado
200 g natas

Granulado de chocolate q.b. p/ decorar

Aprox. 35 Copinhos

54 Min

Preparação do brigadeiro branco:
. Coloque no copo o chocolate e dê **3-4** golpes de **Turbo**. De seguida, pulverize **5 seg/vel 9**, e com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
. Junte os restantes ingredientes e programe **30 min/100ºC/vel 4**, colocando por cima da tampa o cesto em vez do copo de medida, para evaporar e evitar salpicos.
. Retire e deite em copos pequenos. Deixe arrefecer e decore a gosto.

Preparação do brigadeiro preto:
. Coloque no copo o chocolate e dê **3-4** golpes de **Turbo**. De seguida pulverize **5 seg/vel 9**, e com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
. Junte os restantes ingredientes e programe **24 min/100ºC/vel 4**, colocando por cima da tampa o cesto em vez do copo de medida.
. Retire e deite em copos pequenos. Deixe arrefecer e decore a gosto.

Dica: **Este brigadeiro deve ser servido em pequenas porções, é ideal para festas. Pode utilizar para decorar pepitas caramelizadas, crocante de 3 chocolates, etc.**

Publireportagem

Margão

Descubra os sabores das especiarias Margão

as suas receitas agradecem...

...o sabor adocicado do pimentão.

Pertencente à familia das pimentas vermelhas, esta especiaria caracteriza-se pelo seu sabor simultaneamente adocicado e ligeiramente picante.
O seu tom avermelhado confere uma cor especial às receitas em que é utilizada. É perfeita nos couscous, goulash, chili de carne, e nos assados de bacalhau, carne de porco e aves.

...a intensidade do tomilho.

Há muito utilizada quer na culinária, quer na medicina - onde lhe são reconhecidas propriedades anti-sépticas - esta erva da familia da menta, apresenta mais de mil variedades. Muito aromática, o seu sabor forte confere as receitas um toque bastante intenso e especial. É o complemento ideal e indispensável nos guisados, pratos de carne, aves,coelho e caça.

Para um toque de cor e sabor experimente....
polvilhar sobre maionese e molho branco, adicionar ao acafrão para uma paella à espanhola, polvilhar sobre batatas baby e cebolinhas antes de ir ao forno.

Siga a nossa sugestão e misture....
tomilho, raspas de limão, alho e manteiga e espalhe sobre peitos de frango, enrole cada um deles em fatias finas de presunto e leve ao forno. Acompanhe com estas excelentes **batatas no forno**...

Batatas no forno com tomilho

Dificuldade: Fácil

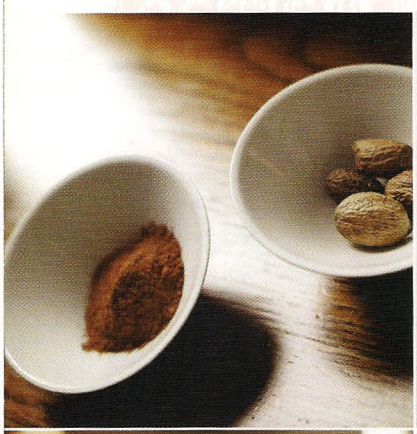
Ingredientes:
1000 g batatas descascadas e cortadas às rodelas
500 g água
Sal q.b.

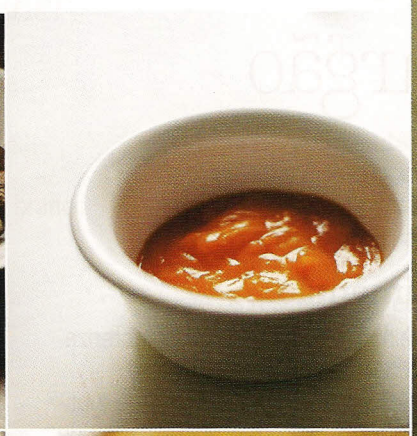
Ingredientes p/ o béchamel:
1 cebola média
30 g manteiga
500 g leite
40 g farinha
Sal e noz-moscada **Margão** q.b.
Tomilho **Margão** q.b. p/ polvilhar

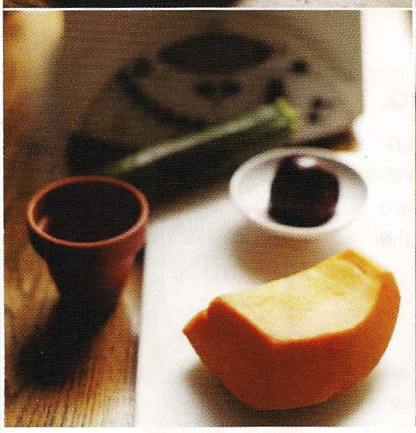
Preparação:
- Espalhe as batatas na Varoma, tendo em atenção para não tapar totalmente os orifícios para que o vapor passe. Salpique com sal e reserve.
- Coloque no copo a água, a Varoma e programe **20 min/Varoma/vel 2**. Retire e coloque num pyrex. Reserve.

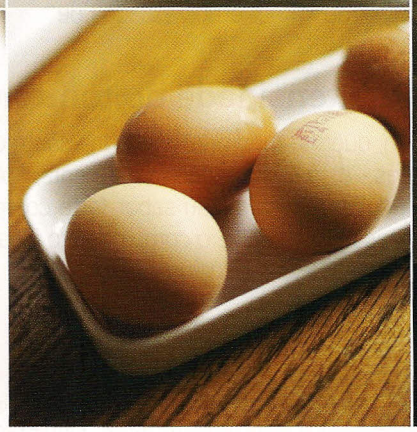
Preparação do béchamel:
- No copo limpo coloque a cebola pique **5 seg/vel 5** e com a ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo.
- Junte a manteiga e refogue **4 min/Varoma/vel 2**.
- Aqueça o forno a 180ºC.
- Adicione os restantes ingredientes e programe **6 min/90ºC/vel 4**.
- Deite o béchamel por cima das batatas, polvilhe com o tomilho e leve ao forno para gratinar cerca de 10-15 minutos.

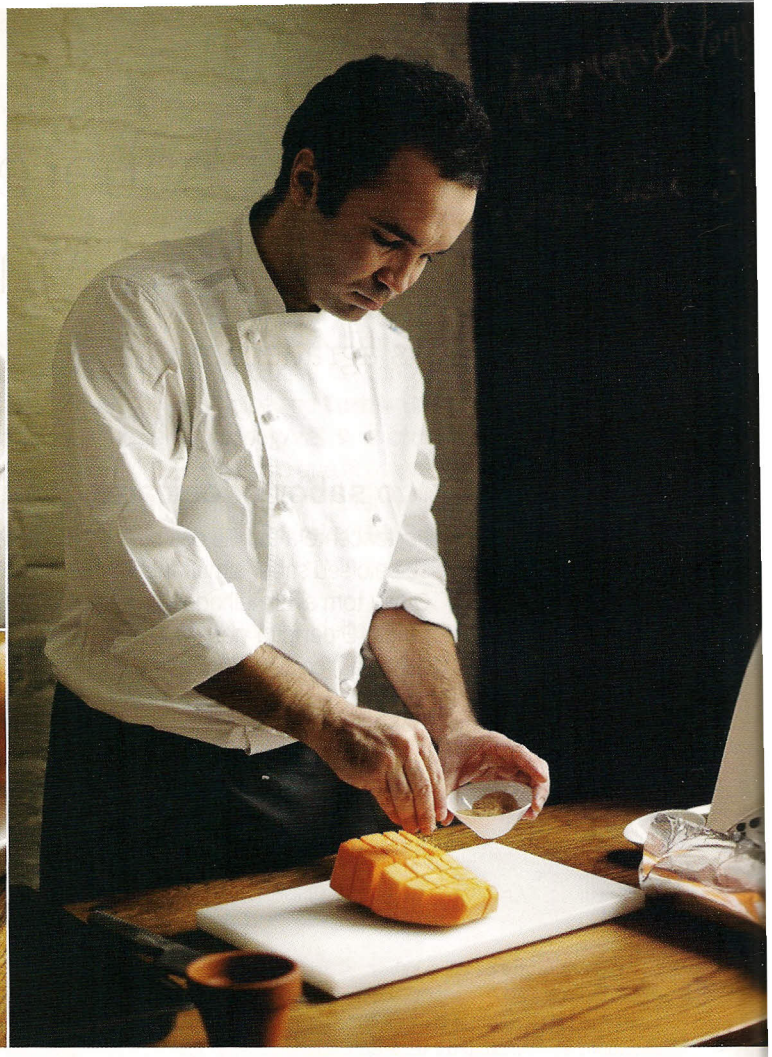
6 PAX
30 Min











"Vale a pena experimentar a Bimby, pois é uma ajuda importante..."

Mudou de vida e tornou-se Chefe, juntou-se a um amigo e nasceu a Taberna 2780, um restaurante a não perder e onde a Bimby tem sempre lugar reservado.

POR **JOANA G. GOMES** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

Oeiras, a meio caminho entre Lisboa e Cascais, é a referência principal para quem quiser descobrir a cozinha do Chefe Cardoso. Encontrámo-lo na Taberna 2780, restaurante que abriu há pouco mais de uma ano e que tem como nome o código postal local. Bernardo Mendonça é o outro sócio fundador e o que inspirou esta dupla foi a vontade de mudar de vida e paixão pela gastronomia. Os estudos em economia e engenharia, as carreiras dedicadas às telecomunicações foram postas na gaveta. Seguiu-se, então, um restaurante onde não vale a pena ir sem reservar mesa. Está sempre cheio.

E para quem gosta de saber ao que vai, o Chefe esclarece: "A base da minha cozinha é a gastronomia tradicional portuguesa. Refiro-me aos produtos, à forma de os preparar e confeccionar. Este é o ponto de partida para combinações diferentes e para formas de apresentação mais cuidadas". Esta interpretação contemporânea da cozinha portuguesa resulta "numa refeição diferente, acompanhada de vinhos fora do comum e num espaço familiar com um serviço descontraído", garante o Chefe. A cada refeição, procura proporcionar "uma cozinha moderna mas tradicional, com combinação de sabores, texturas e confecções surpreendentes. É sobretudo uma cozinha de experiências". Esta abordagem projecta-se no próprio espaço do restaurante, na decoração e na atitude, que recria uma taberna.

É muito provável que parte do seu jantar, na Taberna 2780, passe pela Bimby. É que o Chefe Cardoso também utiliza a "Cozinha mais pequena do Mundo". "Comecei por usar a Bimby em casa e cedo percebi que seria uma ferramenta essencial para o trabalho do dia-a-dia no restaurante", relembra. E a primeira vez que a utilizou "foi para fazer uma sopa fria de melão, com crocante de presunto", acrescentou. Daí para cá, muitas das suas receitas beneficiam da versatilidade da Bimby, que nas palavras do Chefe

"Comecei por utilizar a Bimby em casa e cedo percebi que seria uma ferramenta essencial para ajudar no trabalho do dia-a-dia do restaurante"

tem a vantagem de "ser fácil de utilizar, limpar, óptima para trabalhar em quente e a frio, pesar e homogeneizar líquidos".

Os ingredientes, a sua extrema qualidade são outro aspecto fundamental na Taberna 2780. Para explicar a sua importância, o Chefe assegura que "sem ovos não se fazem omeletes e se as omoletes forem feitas com ovos bons, provenientes de galinhas que vivam soltas e com alimentação capaz, ainda melhor. Por isso, é fundamental trabalhar com ingredientes de boa qualidade. O produto final, por muito bom que seja o cozinheiro, será sempre influenciado pela sua qualidade". E a opinião sobre o "produto final" chega através dos clientes, com quem o Chefe procura ter uma relação muito positiva. "Gosto de restaurantes que tenham uma cara. Gosto de circular pela sala, falar com os clientes, saber se gostaram da refeição e sobretudo se têm sugestões e criticas a fazer", disse-nos.

Restaurante à parte, o Chefe Cardoso também gosta de cozinhar em casa, onde a Bimby "facilita tarefas básicas, como passar a sopa, fazer massa para pão ou para bolos. Também é importante quando queremos fazer uma refeição mais elaborada. Dispensa a utilização de equipamentos que só tenho no ambiente profissional do restaurante", explicou-nos. Numa perspectiva mais técnica, acrescentou, "pela potência do motor é essencial para passar sopas, homogeneizar molhos e cremes, para trabalhar com controlo da temperatura, derreter chocolate, fazer creme *anglaise* no ponto certo, entre outras preparações". Numa frase, o Chefe descreve a Bimby como " uma ferramenta de trabalho tão importante, quanto um bom conjunto de facas, o fogão ou o forno".

A Taberna 2780 é um restaurante de sucesso, ao qual também não é estranho o crescente interesse dos portugueses pela gastronomia. O Chefe reconhece que a "cozinha e tudo o que a envolve está na moda" e quer aproveitar esta tendência com a máxima responsabilidade. "Espero que seja uma moda para ficar e para isso nós, profissionais deste apaixonante sector, temos a responsabilidade de evoluir e ir proporcionando experiências e sensações diferentes aos clientes. É essa a grande preocupação que temos na 2780 Taberna, proporcionar aos nossos clientes experiências que gostem e que faça com que voltem", disse-nos. E olhando para o fenómeno Bimby, como parte desta paixão portuguesa pela arte de bem comer, o Chefe relembra a quem nunca a usou: "vale a pena experimentá-la. O 'problema' será depois:, já que vai querer ficar com ela!".

Jardim da Celeste
Creme de abóbora e mousse de beterraba

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o creme:
750 g abóbora menina, s/ sementes e c/ casca aos pedaços
Casca 1 laranja, só a parte laranja
100 g açúcar
200 g leite
500 g natas
100 g açúcar mascavado
8 gemas de ovo
1 pitada canela
1 pitada noz-moscada

Ingredientes p/ a mousse:
3 folhas de gelatina
200 g natas, frias
130 g beterraba cozida, em pedaços
130 g iogurte grego ou natural
100 g açúcar
Sumo 2 laranjas, coado

4 PAX

13 Min

Preparação do creme:
. Aqueça o forno a 200ºC.
. Embrulhe a abóbora em papel alumínio e leve ao forno cerca de 30 minutos.
. Depois deste tempo, retire o papel alumínio e leve novamente ao forno cerca de 5 minutos para que seque um pouco.
. Coloque no copo a casca da laranja, o açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo.
. Adicione o leite, as natas, o açúcar mascavado, as gemas, a canela, a noz-moscada e programe **7 min/90ºC/vel 3**.
. Com a ajuda de uma colher retire a polpa de abóbora e junte ao creme. Programe **30 seg/vel 4**.
. Reduza a temperatura do forno para 140ºC.
. Distribua o preparado por ramekins ou taças individuais, coloque num tabuleiro fundo. Deite água no tabuleiro até ¾ da altura dos ramekins e leve ao forno cerca de 45 minutos. Retire do tabuleiro, deixe arrefecer e leve ao frigorífico.
. Na altura de servir, polvilhe com açúcar mascavado e queime com um maçarico ou ferro de queimar leite creme.

Preparação da mousse:
. Numa taça coloque as folhas de gelatina com um pouco de água para hidratar. Reserve.
. Coloque a "borboleta", as natas e bata **1min/vel 4**, tendo em atenção para não passarem a manteiga. Retire para uma taça e reserve.
. Sem a "borboleta", deite no copo a beterraba, o iogurte, o açúcar e triture **1 min/vel 7**.
. Junte o sumo das laranjas e programe **4 min/70ºC/vel 2**.
. Programe **15 seg/vel 3**, e deite através do bocal da tampa a gelatina previamente escorrida.
. Retire e com a ajuda de uma vara de arames envolva este preparado com as natas batidas. Leve ao frigorífico cerca de 2 horas para ganhar a consistência de mousse.

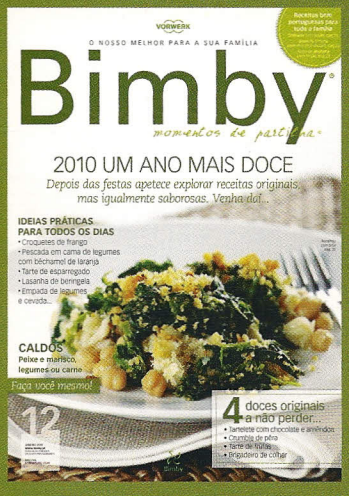
Nota: Para esta receita foram usadas natas de embalagem tetra pak com 35% de gordura. Este tempo é referencial, podendo o chantilly levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas. As natas para montarem têm de estar na parte mais fria do frigorífico, caso contrário não montam.

Ano novo, vida nova.
Entre em 2010 com uma alimentação mais saudável.

Assine já a revista Bimby, Momentos de Partilha
e faça de cada refeição um momento mais alegre e variado.

PARA ASSINAR OU RENOVAR
a sua assinatura:

Ligue para tel.: **21 922 60 20,**
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu Agente Bimby



A Vorwerk Portugal reserva-se o direito de não ter em stock números das revistas anteriores... por isso não deixe de assinar hoje mesmo.

Bimby, momentos de partilha · N.12 – Janeiro de 2010
RECEITAS

Pequeno-almoço
Scones com passas

Entradas
Creme de abóbora e mousse de beterraba

Sopas
Sopa de abóbora com feijão
Sopa de cebola com chouriço mouro

Peixe
Bacalhau com broa
Migas de polvo
Pescada em cama de legumes com molho béchamel de laranja

Carne
Arroz oriental com frango
Croquetes de frango
Dobrada com feijão branco

Vegetariano
Bolinhos de cogumelo
Empada de legumes e cevada em camadas
Favas no forno
Lasanha de beringela com soja
Papas de milho com nabiça
Tarte de esparregado

Acompanhamentos
Arroz com espinafres
Batata no forno
Couve-flor gratinada

Massas
Enroladinhos de pizza

Sobremesas
Banana com merengue
Brigadeiro de colher
Crumble de pêra
Gelatina de fruta
Tarte de frutas
Tartelete de chocolate com amêndoa

Outros
Caldo de carne
Caldo de legumes
Caldo de peixe e marisco

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Conceito** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Impressão** SOCTIP, Sociedade Tipográfica,S.A. - Estrada Nacional n.º 10, Km 108,3 Porto Alto | **Tiragem** 15.050 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99

2009 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes

brandscape

UMA FAMÍLIA VERDADEIRA

Antónia Azeitona nasce a 6 de Maio num monte perdido nas planícies alentejanas.

Oriunda de uma família rural mas de gostos sofisticados,
passa a infância com uma das primas mais requintadas: Maria Pureza.

Juntas descobrem a verdade da família:
o néctar mais puro que a torna única na região.

Já adultas, o gosto de partilhar o seu Azeite com os outros,
leva-as a deixar a terra e ir para Serpa, onde seguem a tradição da família.

Cada uma seguiu a sua vida, mas estarão
sempre unidas pela verdade.

HERDADE DO ESPORÃO. A VERDADE É COMO O AZEITE.